

Dr. Eva-Maria Gokel, Kern

Qualifizierungsmodul „Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern“ für Tagespflegepersonen

Ziel des Moduls Ernährung:

Die Tagespflegepersonen wissen, dass Ernährung von Anfang an einen großen Einfluss auf Wachstum, Entwicklung und Gedeihen des Säuglings hat. Es ist ihnen bewusst, dass bereits im Säuglingsalter Gewohnheiten, Gefühle und Einstellungen zum Essen geprägt werden. Sie kennen die einzelnen zeitlichen Phasen der Ernährung im ersten Lebensjahr und sind mit dem Ernährungsschema des Forschungsinstituts für Kinderernährung vertraut. Den Teilnehmerinnen ist bewusst, dass sie für den Bereich Ernährung eine große Verantwortung übernehmen. Sie wissen, dass ihre Vorbildfunktion im Umgang mit Essen und Trinken mit zunehmendem Alter der ihnen anvertrauten Kinder mehr und mehr zunimmt.

1. Einheit: Wie geht es nach dem Stillen/der Gabe von kommerziellen Säuglingsmilchen weiter oder „Die Beikost“

Ziel:

Die Teilnehmer/-innen wissen um die Bedeutung des Stillens und der ausschließlichen Milchernährung in den ersten Lebensmonaten. Der Umgang mit abgepumpter Muttermilch ist ihnen ebenso vertraut wie die Zubereitung von Flaschennahrung einschließlich der hygienischen Aspekte. Sie wissen, was beim Füttern mit der Flasche zu beachten ist. Sie erkennen die Anzeichen des Babys, die die Bereitschaft zur Beikost signalisieren und wissen die Vorgehensweisen bei der Einführung von Beikost. Die Teilnehmerinnen kennen die drei verschiedenen Breie und die Reihenfolge der Einführung. Sie kennen die Möglichkeiten der Selbstzubereitung und haben einen Überblick über Fertigbreie und Gläschenkost. Die Teilnehmerinnen kennen geeignete Getränke und wissen um die Gefahr des Dauernuckelns.

Querverbindungen:

- Physische Reife des Säuglings für Beikost
- Bedeutung der Psyche bei der Ernährung (z.B. ruhige Atmosphäre, Beachten der Signale von Hunger/Sättigung, Sensibilisierung für Fütter-/Essstörungen, Tischregeln usw.)

Inhalte:

- Der Zeitpunkt der Beikosteinführung
- Die verschiedenen Breie, ihre Bestandteile und (nur in Theorie) die Zubereitung
- Gläschenkost
- Fütterungstechniken
- Getränke im ersten Lebensjahr

Leitfragen:

- Wie habe ich mein eigenes Kind/meine eigenen Kinder im Säuglingsalter ernährt? (Wie wurde ich ernährt?)
- Bin ich bereit mich auf die neuen Ernährungsempfehlungen einzulassen?
- Wie steht die Familie des Kindes zu Fragen der Ernährung?
- Welchen Stellenwert hat Ernährung in der Familie des Kindes?
- Welche Anregungen könnte ich weitergeben?
- Wie gehe ich mit den Vorgaben der Eltern um?

2. Einheit: Der Übergang zur Familienkost

Ziel:

Die Teilnehmer/-innen wissen, dass am Ende des ersten Lebensjahres die Beikost fließend in feste Kost übergeht. Sie wissen, welcher Brei in welche Mahlzeit übergeht und kennen die Mahlzeitenstruktur für Kleinkinder. Sie kennen die Lebensmittelkomponenten der drei Hauptmahlzeiten und der beiden Zwischenmahlzeiten und kennen geeignete Beispiele.

Inhalte:

- Bestandteile der drei Hauptmahlzeiten
- Bestandteile der beiden Zwischenmahlzeiten
- Beispiel für die fünf Mahlzeiten pro Tag
- Abwandlungsmöglichkeiten für ältere Kinder am Esstisch

Leitgedanken:

- Warum lohnt es sich über die Speiseplangestaltung nachzudenken?
- Wie können Kinder (ohne mehr Aufwand und eventuellen Probleme) an den Familientisch herangeführt werden?
- Wie bringe ich alle Kinder an einen Esstisch?
- Wie gehe ich mit schwierigen Tischgästen um?
- Wie werde ich ihren unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht?

3. Einheit: Essen und Trinken lernen

Ziel:

Die Teilnehmer/-innen kennen die Ernährungspyramide und Beispiele für kindgerechte Mahlzeiten. Sie wissen wie sich Geschmack entwickelt. Sie haben Verständnis, dass sich Geschmack und Geschmacksvorlieben bei Kindern mit der Zeit entwickeln und kennen die Möglichkeiten das Essverhalten positiv zu beeinflussen. Sie wissen, dass gemeinsames Essen mehr als nur Nahrungsaufnahme ist. Sie sind bereit, das gemeinsame Essen so zu gestalten, dass Essen mit Freude und in angenehmer Atmosphäre möglich werden kann.

Inhalte:

- Ernährungspyramide
- Geschmacksentwicklung
- Essverhalten
- Angenehme Atmosphäre beim gemeinsamen Essen

Leitgedanken:

- Wie wichtig ist mir Essen und Trinken?
- Welche Kindheitserinnerungen habe ich zu Essen und Trinken?
- Wie hat sich das Familienessen im Laufe der Zeit gewandelt?
- Was ist mir wichtig, den Kindern in Bezug auf gemeinsames Essen mitzugeben?